

Anithistamines

Antihistamines

Antihistamines are most commonly used to help allergic rhinitis (also called "hay fever"). Rhinitis leads to swelling and inflammation that causes a runny or stuffy nose, sneezing, and itchy nose and eyes. Allergies are the most common cause of rhinitis. Many people who have asthma also have allergic rhinitis, which sometimes makes asthma worse or causes asthma attacks.

The symptoms of allergic rhinitis are caused by the chemical histamine. Histamine is released inside your sinuses when you come in contact with something you are allergic to (an allergen). Antihistamines block the effect of histamine in the sinuses. This helps the runny nose and congestion, the sneezing, and the itchy nose and eyes.

What are they?

There are many different antihistamines. Many can be purchased over-the-counter without a prescription others are only available with a prescription from your doctor. Some over-the-counter antihistamines can also relieve common cold symptoms and the itching caused by insect bites or stings, poison ivy, and other skin irritations.

Some over-the-counter antihistamines are:

- Clemastine (Tavist®)
- Chlorpheniramine (Chlor-Trimeton®)
- Diphenhydramine (Benadryl®)
- Cetirizine (Zyrtec®)
- Loratadine (Claritin®)

Prescription antihistamines are used only to treat allergies.

Prescription antihistamines are:

- Fexofenadine (Allegra®)
- Desloratadine (Clarinex®)
- Levocetirizine (Xyzal®)

Antihistamines are sometimes combined with a nasal decongestant like pseudoephedrine (Sudafed®) to help open congested nasal passages.

Antihistamine plus nasal decongestant combinations are:

- Allegra-D®
- Claritin-D®
- Clarinex-D®
- Zyrtec-D®

Your doctor, pharmacist or nurse can help you select which product is best for you.

Antihistamines should be used:

- Regularly, to help prevent allergy symptoms and reduce the effect of allergies on your asthma.
- Once or twice a day.
- Only when needed, on days when allergy symptoms are present.
- Every day by people who have asthma, even if their allergy symptoms are not present.

Your doctor, pharmacist, or nurse can help you to decide what time of the day is best to take your medication.

Limiting your exposure to allergens

Antihistamines work well to treat and prevent allergy symptoms. If you are always around things you are allergic to, they will not work well. You must try to stay away from things you are allergic to. This will help the medicine work better and help your asthma.

Below is a list of actions you can take to limit your exposure to allergens.

Seasonal rhinitis or hay fever:

- Keep window closed, especially when sleeping.
- Stay inside on high pollen count days.
- Keep car windows closed when driving.
- Shower and wash hair nightly to remove polens.
- Do not cut lawn or hedges.
- Plan vacations to avoid high pollen counts.
- Wear glasses or sunglasses to keep pollen out of your eyes.
- Choose houseplants carefully.

Perennial (year long) rhinitis:

- Avoid pets that you are allergic to.
- Clean your house thoroughly and frequently.
- Avoid down-filled pillows and bedding.
- Wash bedding weekly in hot water.
- Remove carpets where possible.
- Use slipcovers on furniture and wash often.

These are just a few things that may help your allergies. If you have any questions about how to avoid the things you are allergic to, please ask your doctor, pharmacist, or nurse.

Side effects

Most antihistamines cause very few side effects. There is also a difference in side effects between the over-the-counter antihistamines and prescriptions.

Over-the-counter antihistamines (except Claritin®):

- Drowsiness-- (drowsiness can be reduced by taking your first few doses of the over-the-counter antihistamine at bedtime until your body gets used to the effects of the medicine)
- Dry mouth

Prescription antihistamines:

- Side effects are very rare but drowsiness, headaches, constipation and skin rashes are possible.

Special instructions

Be sure your doctor or pharmacist knows all of the medicines you are taking including prescription medications, over-the-counter medications, and herbal medicines.

In addition, talk to your doctor or pharmacist before taking any new medications.

Since the over-the-counter antihistamines can cause drowsiness, you should be sure of how the medicine affects you before driving your car or doing anything else that requires you to be alert. Do not drink alcohol while taking antihistamines because this may enhance the drowsy effects.

UNIVERSITY OF UTAH ASTHMA CENTER



Los antihistamínicos

¿Cómo funcionan los antihistamínicos?

Los antihistamínicos normalmente se usan para ayudar a la rinitis alérgica (también conocida como "fiebre del heno"). La rinitis produce hinchazón e inflamación que dan lugar a una nariz con producción líquida o congestionada, estornudos y picor de nariz y ojos. Las alergias son la causa más común de rinitis. Muchas personas que padecen asma también tienen rinitis alérgica y esto a veces hace que el asma empeore o produzca ataques de asma.

Los síntomas de la rinitis alérgica son causados por el químico llamado histamina. La histamina es liberada dentro de los senos para-nasales cuando se entra en contacto con algo (llamado alergeno) a lo que se es alérgico. Los antihistamínicos bloquean el efecto de la histamina en los senos para-nasales. Esto ayuda a disminuir la producción líquida en nariz, nariz congestionada, estornudos y picor de nariz y ojos.

¿Qué son los antihistamínicos?

Existen diferentes tipos de antihistamínicos. Muchos pueden comprarse directamente sin necesidad de receta médica. Otros sólo están disponibles con una receta médica de su doctor. Algunos de los antihistamínicos que se venden sin receta médica también pueden mejorar los síntomas del resfriado común y el picor intenso causado por mordeduras de insectos o picaduras, hiedra venenosa (poison ivy) y otras irritaciones superficiales de la piel.

Algunos de los antihistamínicos que no necesitan receta médica:

- Clemastine (Tavist®)
- Chlorpheniramine (Chlor-Trimeton®)
- Diphenhydramine (Benadryl®)
- Cetirizine (Zytrec®)
- Loratadine (Claritin®)

Los antihistamínicos con receta médica solamente se usan para tratar las alergias.

Los antihistamínicos con receta médica son:

- Fexofenadine (Allegra®)
- Desloratadine (Clarinex®)
- Levocetirizine (Xyzal®)

A veces se combinan los antihistamínicos con un descongestionante nasal como la seudoefedrina (Sudafed) para ayudar a abrir los conductos nasales congestionados.

Los antihistamínicos combinados con un descongestionante nasal son:

- Allegra-D®
- Claritin-D®
- Clarinex-D®
- Zyrtec-D®

Su doctor, farmacéutico o enfermera pueden ayudarle a seleccionar qué producto puede ser el mejor para usted.

Los antihistamínicos deben usarse:

- Regularmente, para ayudar a prevenir los síntomas de la alergia y reducir el efecto de las alergias en su asma.
- Una o dos veces al día.
- Solamente cuando se necesiten o en días cuando los síntomas de la alergia están presentes.
- Todos los días para las personas con asma, incluso si los síntomas de alergia no están presentes.

Su doctor, farmacéutico, o enfermera pueden ayudarle a decidir a qué hora del día es mejor tomar su medicación.

Límite su exposición a los alérgenos

Los antihistamínicos funcionan muy bien para tratar y prevenir los síntomas de la alergia, pero si usted siempre está cerca de las cosas a las que es alérgico, no funcionarán bien. Procure apartarse de las cosas a las que usted es alérgico. Esto ayudará a que la medicina funcione mejor y ayudará a su asma.

Está una lista de acciones que usted puede tomar para limitar su exposición a los alergenos. Rinitis estacional o "fiebre del heno"

- Mantenga las ventanas cerradas, sobre todo al dormir.
- Permanezca dentro en los días con niveles altos de polen.
- Mantenga las ventanas del automóvil cerradas al manejar.
- Dúchese y lave el pelo cada noche para quitar el polen.
- No corte el césped ni los setos.
- Planee vacaciones para evitar niveles altos de polen.
- Use gafas o gafas de sol para proteger sus ojos del polen.
- Escoja sus plantas de interior cuidadosamente.

Rinitis perenne (todo el año)

- Evite los animales domésticos a los que usted es alérgico.
- Limpie su casa completamente y con frecuencia.
- Evite almohadas y cubrecamas que contengan materia orgánica (plumas, etc.).
- Lave los cubrecamas semanalmente en agua caliente.
- Evite las alfombras dónde sea posible.
- Use fundas en los muebles y lávelas a menudo.

Éstas son simplemente algunas cosas que pueden ayudar a sus alergias. Si tiene cualquier pregunta sobre cómo evitar las cosas a las que usted es alérgico, por favor pregunte a su doctor, farmacéutico, o enfermera.

Efectos secundarios

La mayoría de los antihistamínicos causan muy pocos efectos secundarios. También existen diferencias en los efectos secundarios de antihistamínicos con receta médica y sin receta médica.

Antihistaminicos sin receta médica (excepto Claritin®):

- Somnolencia (o ganas de dormir) La somnolencia se puede reducir tomando sus primeras dosis a la hora de ir a dormir hasta que su cuerpo se acostumbre a los efectos de la medicina.
- Boca seca

Antihistamínicos con receta médica:

- Los efectos secundarios son muy raros pero la somnolencia, dolores de cabeza, estreñimiento e irritaciones superficiales de la piel.

Instrucciones especiales

Asegúrese de que su doctor o farmacéutico sepa todas las medicinas que usted está tomando incluyendo las medicinas con receta médica, las medicinas sin receta médica y cualquier tipo de hierba o remedio casero que este tomando. Recuerde también que debe de hablar con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier nueva medición.

Debido a que los antihistamínicos sin receta médica pueden causar la somnolencia, usted debe de saber cómo la medicina le afecta antes de manejar su automóvil o hacer cualquier otra cosa que le exija estar alerta. No tome alcohol mientras este tomando los antihistamínicos porque esto puede incrementar la somnolencia

